वस्त्र बिछाए। पवित्र स्थान में स्थित ऐसा आसन न तो अधिक ऊँचा हो और न अति नीचा हो। इसके बाद उस पर दृढ़तापूर्वक बैठकर योगी मन-इन्द्रियों को वश में करके हृदय की शुद्धि के लिए मन की एकाग्रता के साथ योग का अभ्यास करे।।११-१२।।

तात्पर्य

पवित्र देश शब्द तीर्थस्थानों का वाचक है। प्रायः सब योगी और भक्त गृहत्याग कर प्रयाग, मथुरा, वृन्दावन, हृषीकेश एवं हरिद्वार जैसे तीर्थों में निवास करते हुए गंगा-यमुना आदि नदियों के एकान्त तट पर योगाभ्यास करते हैं। पर आज प्रायः ऐसा करना साध्य नहीं रहा है। महानगरों के नामधारी योगसंघ भोगप्राप्ति में तो सफल हो सकते हैं, परन्तु सच्ची योगसाधना के लिए वे बिल्कुल अनुपयुक्त हैं। उद्विग्न चित्तवाला असंयमी ध्यान का अभ्यास कैसे कर सकेगा? अतः बृहन्नारदीय पुराण के अनुसार वर्तमान कलिकाल में, जबकि लोग प्रायः अल्पायु हैं, भगवत्प्राप्ति के मार्ग में मन्द हैं और नित्य नाना उपद्रवों से पीड़ित रहते हैं, भगवत्प्राप्ति का सर्वश्रेष्ठ साधन हरे कृष्ण महामन्त्र का संकीर्तन करना है—

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम्।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा।।

'कलह और दम्भाचरण के इस युग में मुक्ति का एकमात्र साधन हरेकृष्ण महामन्त्र का संकीर्तन करना है। कलिकाल में अन्य कोई गति नहीं है, नहीं है, नहीं है।'

2/5

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।१३।।
प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः सयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः।।१४।।

समम्=सीधा; **कायशिरः**=देह-सिर; **ग्रीवम्**=गले को; **धारयन्**=धारण करते हुए; **अचलम्**=अविचलित; **स्थिरः**=सुस्थिर; **संप्रेक्ष्य**=देखते हुए; **नासिका**=नासिका के; **अग्रम्**=अग्रभाग में; **स्वम्**=अपनी; **दिशः**=सब दिशाओं (को);. **च**=तथा; **अनवलोकयन्**=न देखते हुए; **प्रशान्त**=शान्त; **आत्मा**=मन वाला; **विगतभीः**=भयमुक्त; **ब्रह्मचारिव्रते**=ब्रह्मचर्यव्रत में; **स्थितः**=स्थित; **मनः**=चित्त को; **संयम्य**=पूर्णतया संयमित करके; **मत्**=मुझ में; **चित्तः**=चित्त वाला; **युक्तः**=यथार्थ योगी; **आसीत**==स्थित हो; **मत्**=मेरे; **परः**=परायण।

अनुवाद

शरीर, गले और सिर को सीधा धारण करके नासिका के अग्रभाग में दृष्टि को एकाग्र करना चाहिए। इस प्रकार, मैथुन से पूर्ण मुक्त होकर, शान्त, संयमित और भयशून्य मन से हृदय में मेरा ध्यान करते हुए मेरे परायण हो जाय, मुझे ही जीवन का परम लक्ष्य बना ले।।१३-१४।।